

2025年2月 オール東京62 第7回環境担当者研修会

家庭の食品ロスの 削減施策

東京農業大学 食料環境経済学科
野々村真希

Washoku
Story 和食物語

自己紹介

野々村 真希（ののむら まき）

東京農業大学 国際食料情報学部 食料環境経済学科 准教授

京都大学大学院農学研究科修了 博士（農学）

研究分野：農業経済学、フードシステム論

研究テーマ：食品ロス、消費者行動

委員歴等：消費者庁食品ロス削減推進委員、

環境省各種検討委員・審査委員

出身地：京都市

趣味：衣食住

講演内容

1. 食品ロス問題の概要
2. 家庭の食品ロスの現状と要因
3. 家庭の食品ロス削減の介入方法

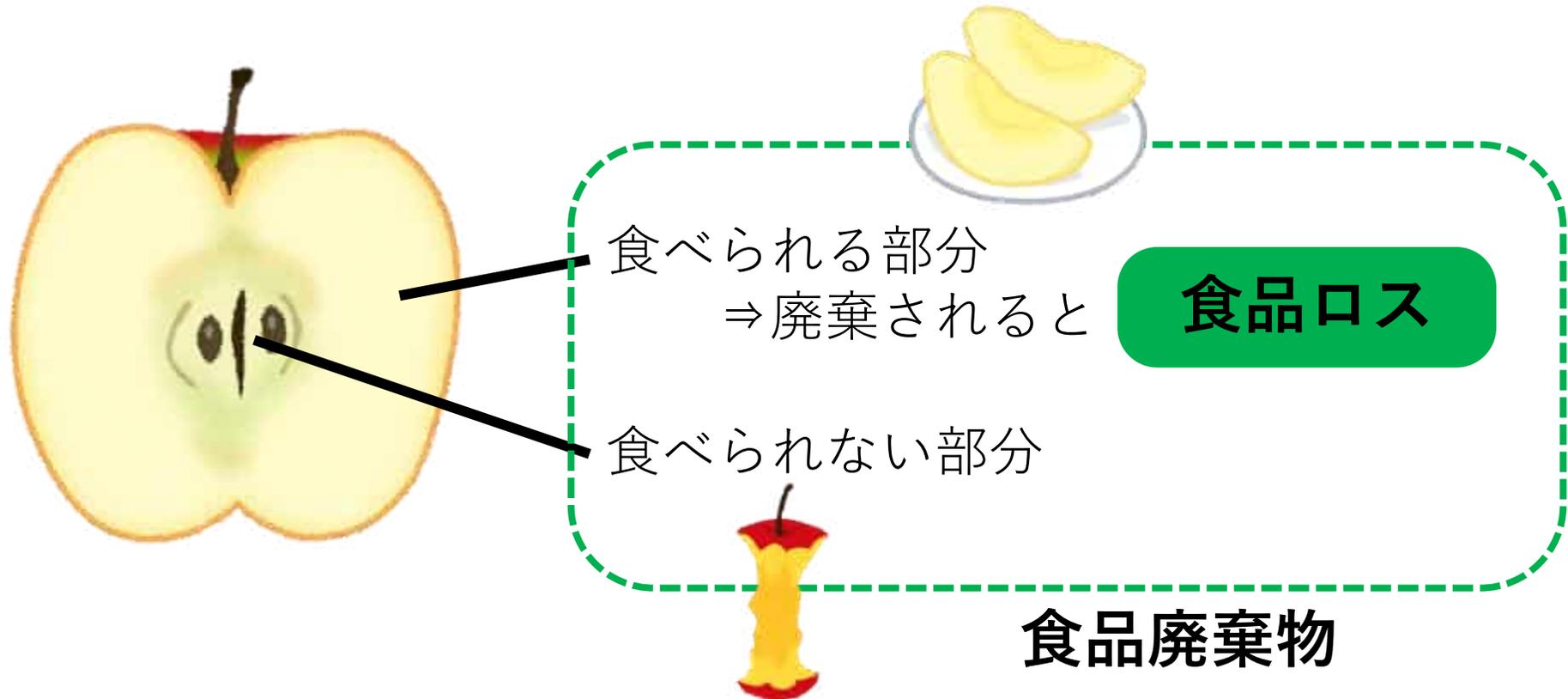
食品ロス問題の概要

食品ロスとは？

腐敗して食べられなくなった食品
も含まれる

- 本来食べられるのに廃棄される食品
- ×まだ食べられるのに廃棄される食品

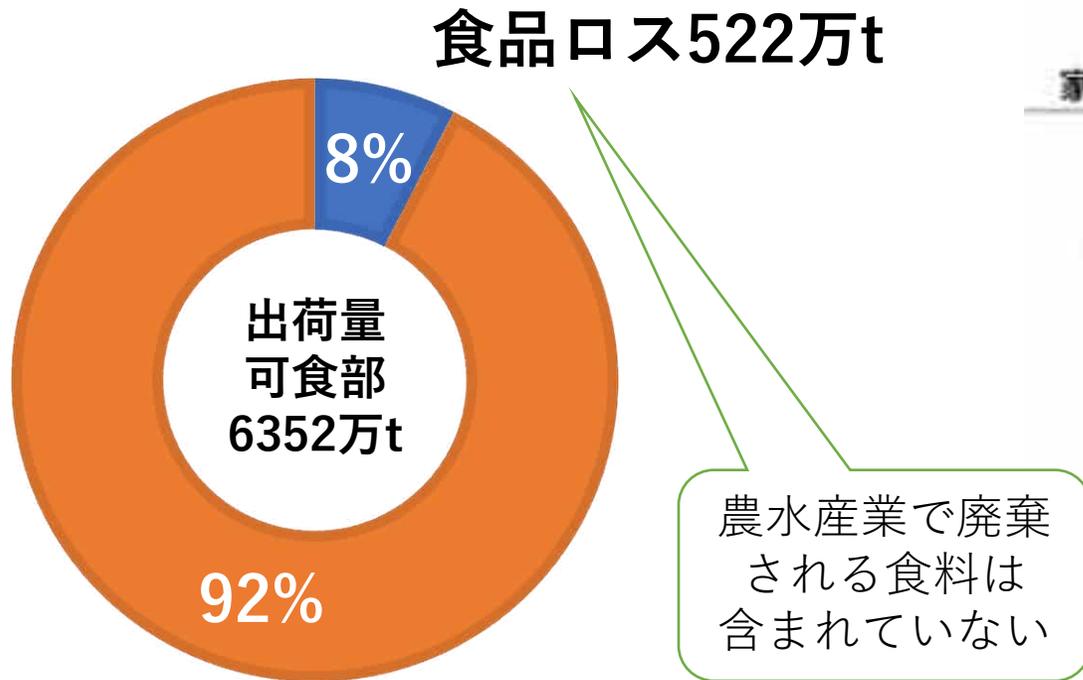
食品ロス = 廃棄される食料



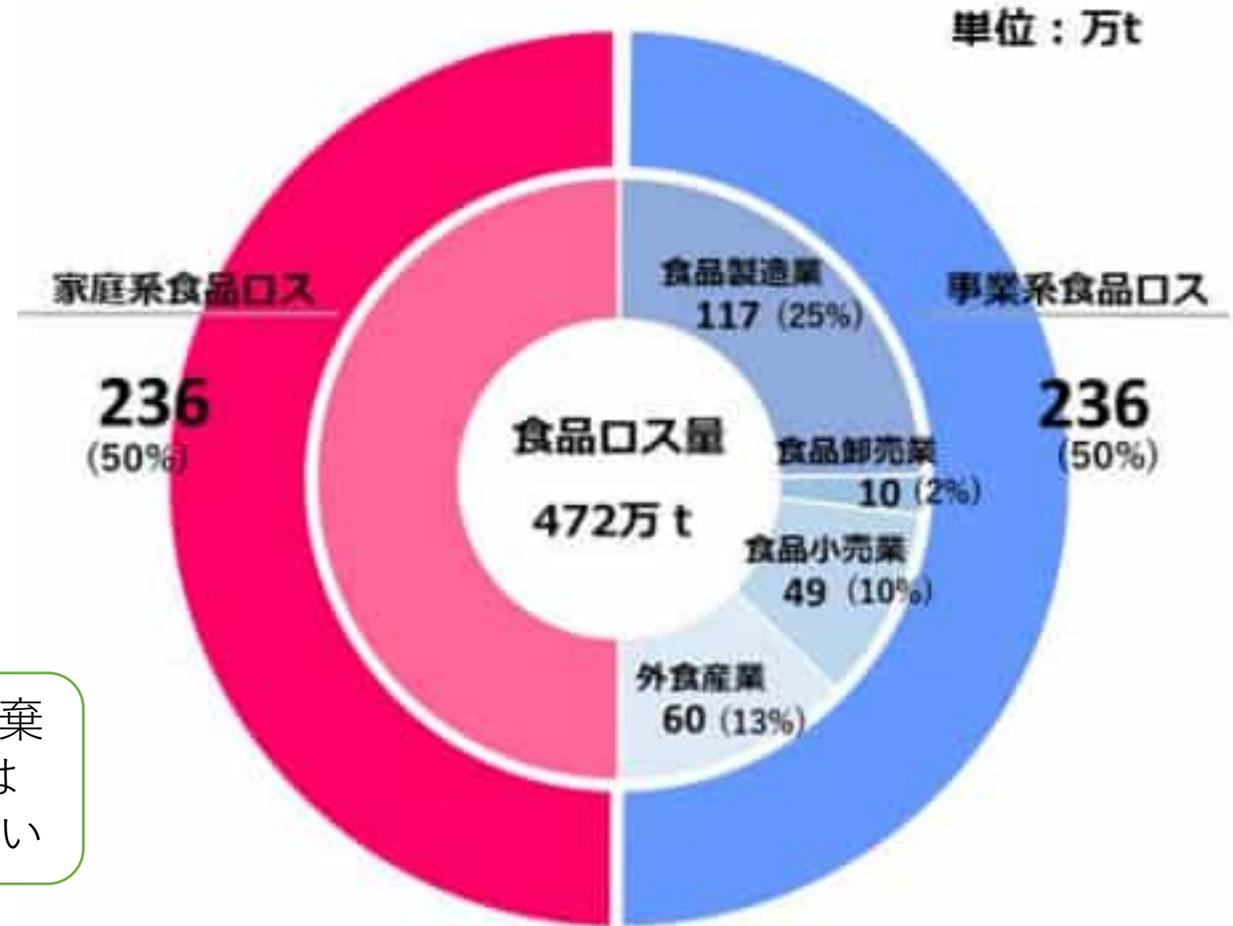
日本の食品ロスの量は？

食品ロスの内訳

食料仕向量に対して



(日本もったいない食品センターに基づき作成)



(農林水産省HPより転載)

食品ロスは何が問題？

環境問題

- 食料の生産・流通・加工に伴って温室効果ガスが発生
- 処理の過程で温室効果ガスが発生
- 農地を増やすために森林伐採

温室効果ガス総排出量の10%
は食品ロス由来とされる
(IPCC「気候変動と土地」より)

食料問題

- 世界全体の食料不足に関係
- 日本の食料自給率に関係
- 農地を増やすために森林伐採

$$\text{食料自給率} = \frac{\text{食料の国内生産量}}{\text{食料の国内消費量}}$$

経済問題

- 食品ロスの処理にかかる経費は1776億円

食品ロスの発生要因は？（事業系）

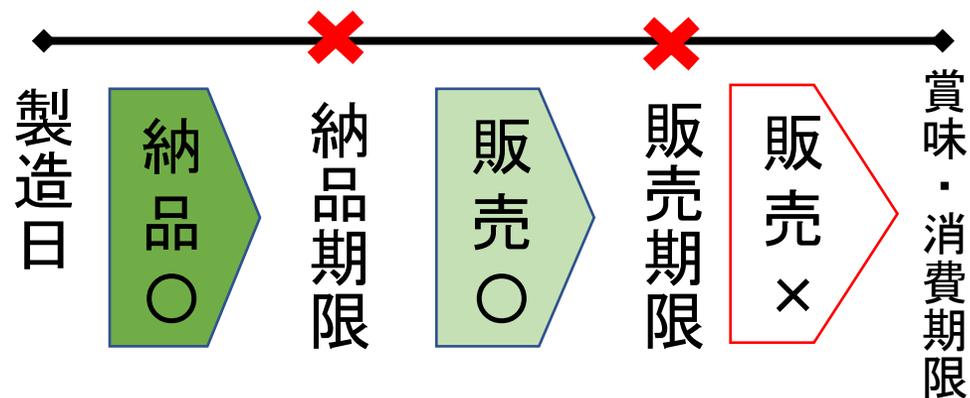
農畜水産業

- ✓出荷規格に合わない農畜水産物
- ✓価格維持のための出荷調整
- ✓消費者になじみのない水産物（雑魚）
- ✓（家畜の病気や殺処分による損失）

食品製造業

- ✓製造過程での規格外品
- ✓売れ残り
 - ・需要予測が困難（特に新製品）
 - ・欠品防止のための過剰在庫
 - ・「3分の1ルール」による納品期限

3分の1ルール（業者間の商慣習）



アメリカ



イギリス



食品ロスの発生要因は？（事業系）

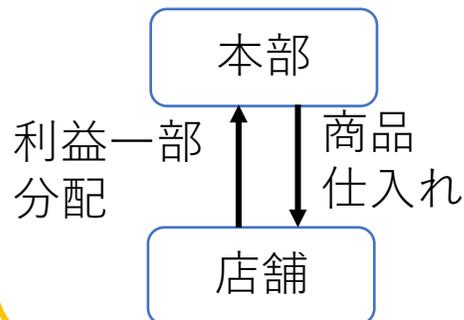
小売・卸売業

- ✓売れ残り
 - ・ 需要予測が困難
 - ・ 欠品防止のための過剰在庫
 - ・ 「3分の1ルール」による納品期限
- ✓販売戦略による大量陳列
- ✓「コンビニ会計」による本社と加盟店の利益分配システムの影響
- ✓定番カット
- ✓製造業者の最小出荷ロットと注文量のミスマッチ

外食産業

- ✓原材料・作り置き of 売れ残り
 - ・ 需要予測が困難
 - ・ 欠品防止のための過剰在庫
- ✓客の食べ残し
 - ・ 特に結婚披露宴、宴会、宿泊施設で多

コンビニ会計？



店舗での売れ残りが出た時…

- ・ 売れ残りのコストは店舗が負担
- ・ 「利益」の算出に、売れ残りのコストを考慮しない

→売れ残りがでてでも本部は損なし

食品ロスに関する国内の法律

循環型社会形成推進基本法

- 循環型社会の形成を推進する基本的な枠組みとなる法律
- 3Rの原則などが提示されている
- その第4次基本計画に家庭系食品ロス半減目標が盛り込まれた

食品リサイクル法

- 事業者の食品廃棄物**発生抑制**，再利用を促進することを目的とした法律
- 大規模事業者には発生量の定期報告義務
- 取組が著しく不十分な場合には罰則あり

食品ロス削減推進法

- 多様な主体の連携推進を目的とし，国，自治体，事業者の責務と消費者の役割を明らかにしたもの
- 地方自治体には食品ロス削減推進計画を策定する努力義務が課せられる

食品ロスに関する国内外の政策関連の動き

2015年 SDGs（持続可能な開発目標）に食品ロスの削減が盛り込まれた

2016年 フランス、イタリアで食品廃棄禁止法が施行

フランス：余剰食品の寄付契約の締結を義務付け

イタリア：税制優遇による余剰食品寄付の奨励

2018年 第四次循環型社会形成推進基本計画に家庭系食品ロスの半減（対2000年度比）目標設定

循環型社会形成推進基本法に基づき定められる施策の基本的な方針

2019年 食品リサイクル法に基づく基本方針にて事業系食品ロス半減目標設定

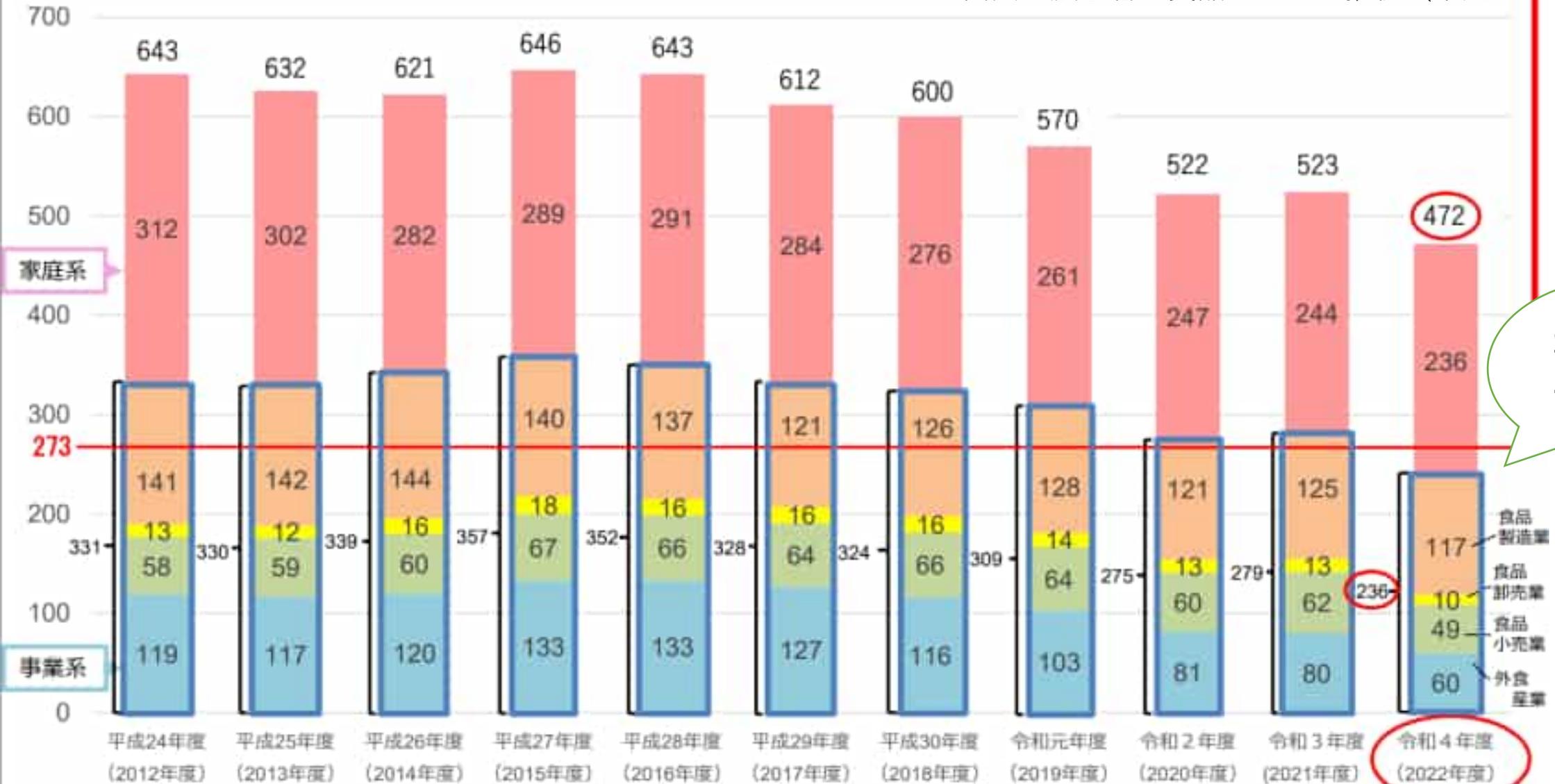
2019年 食品ロス削減推進法が成立

2024年 食品リサイクル法・食ロス削減推進法の基本方針の改定

法制度の下での取り組み進捗は？（食品ロス量の量）

(単位：万トン)

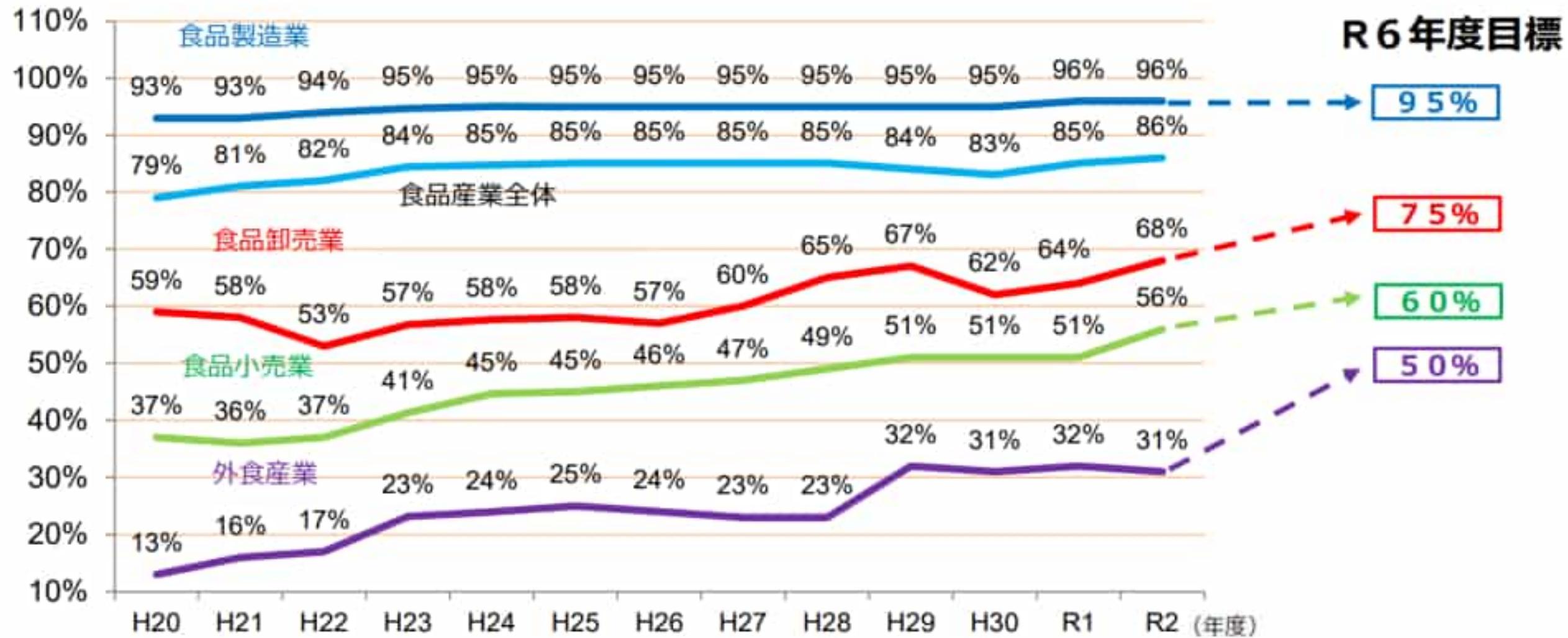
出典：農水省「食品ロス量の推移（平成24～令和4年度）」



事業系は
半減達成

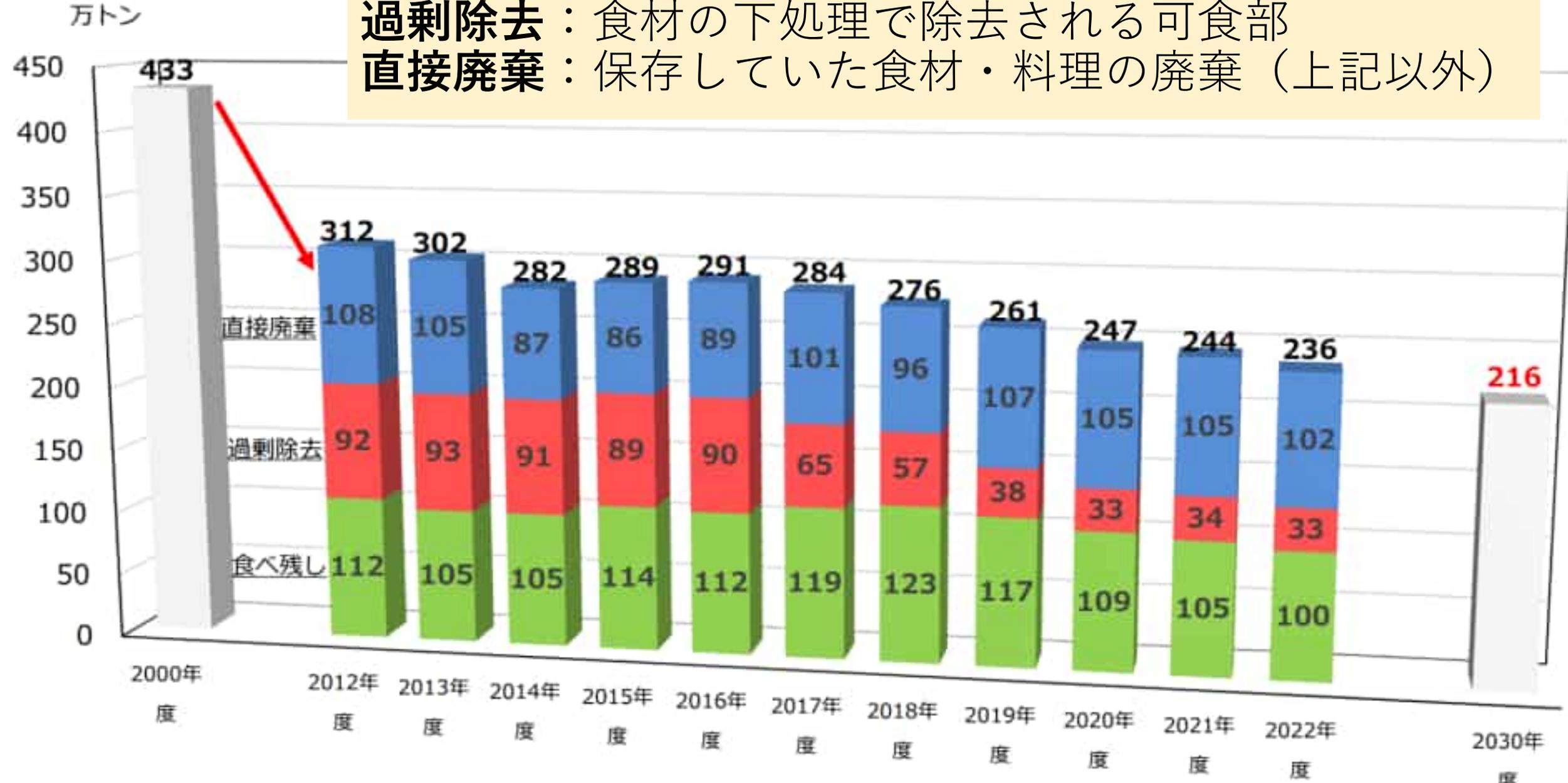
法制度の下での取り組み進捗は？

(事業者の食品廃棄物の発生抑制・リサイクル率)



家庭の食品ロスの 現状と要因

食べ残し：食卓での食べ残し
過剰除去：食材の下処理で除去される可食部
直接廃棄：保存していた食材・料理の廃棄（上記以外）



直接廃棄・食べ残し

出典：講演者撮影



過剩除去

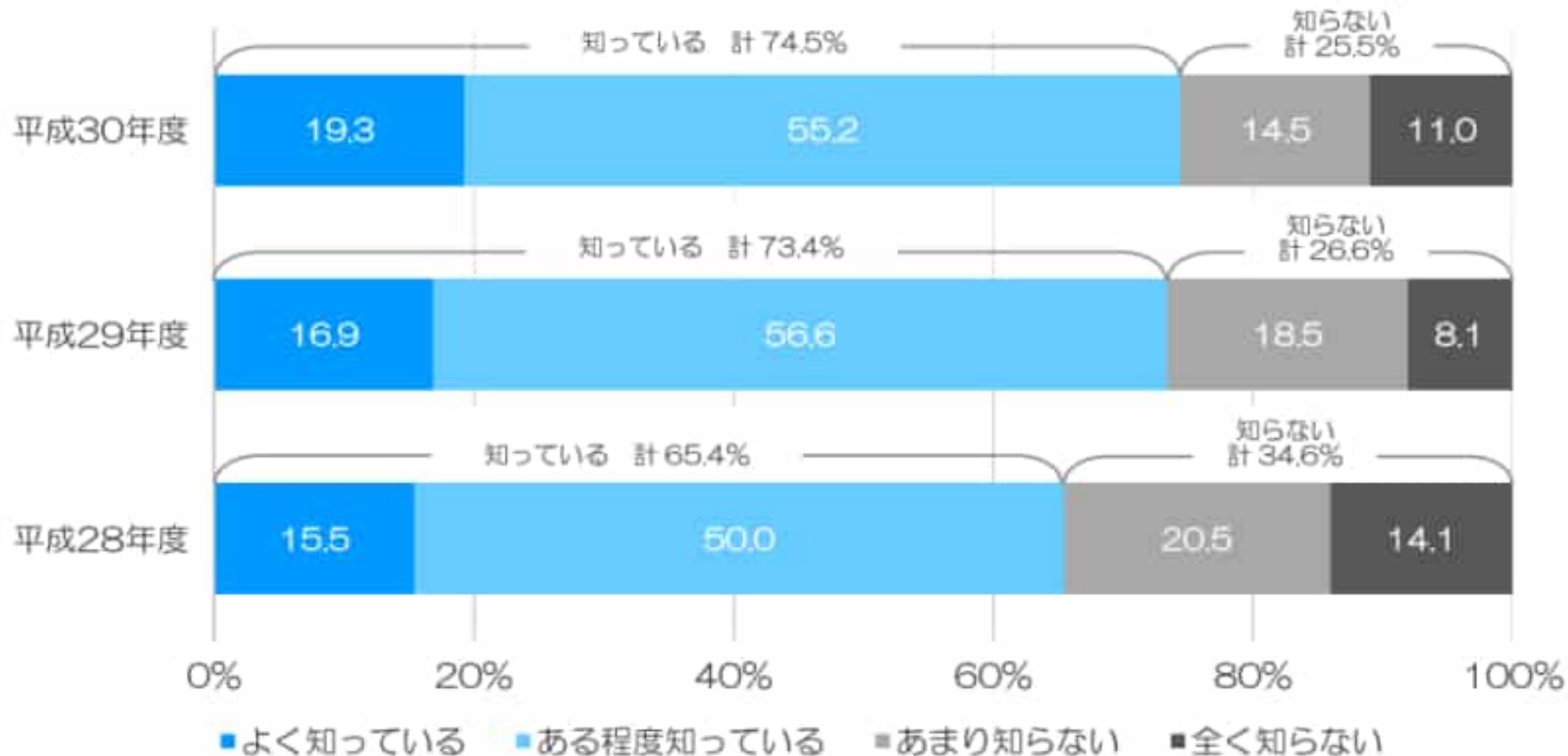


出典：講演者撮影

食品ロス問題の認知度

(各年度 N=3,000)

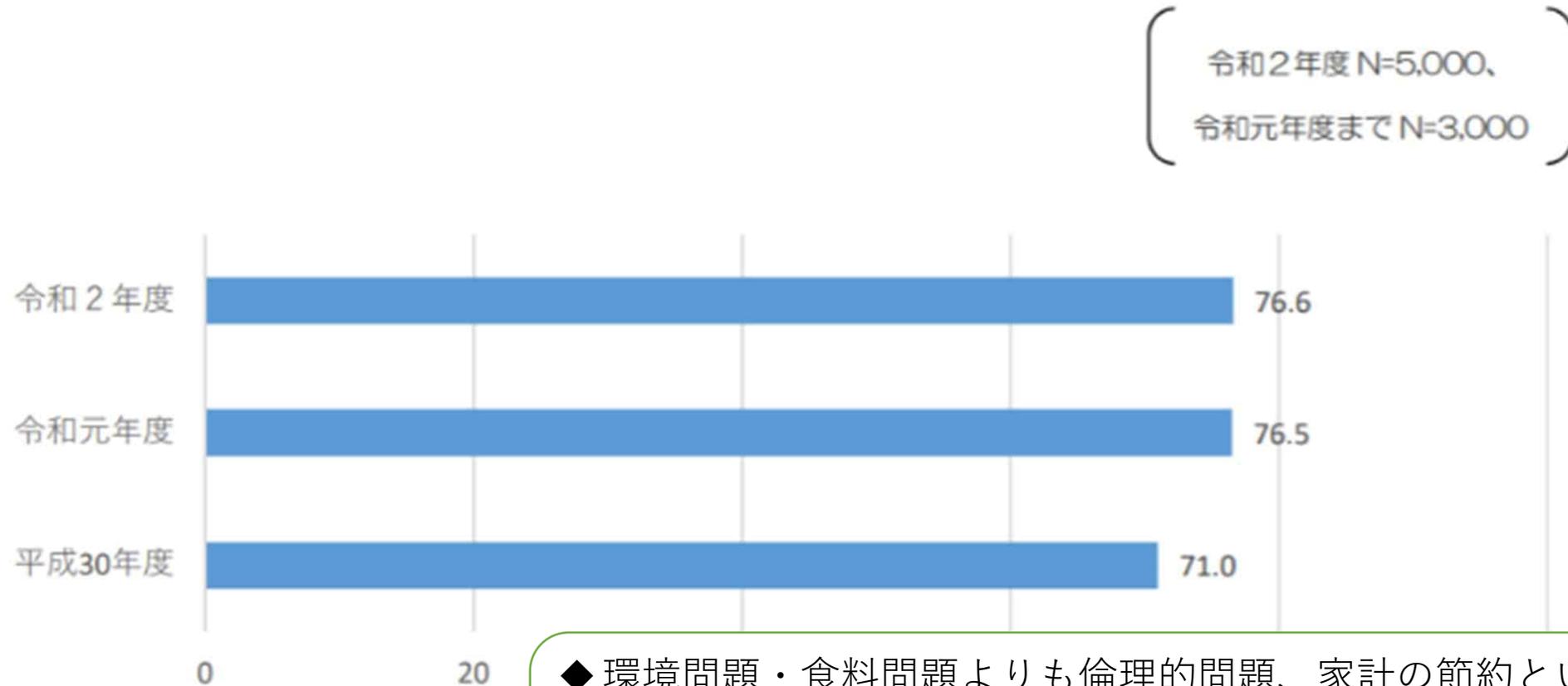
図1 食品ロス問題の認知度



食品ロス問題への意識

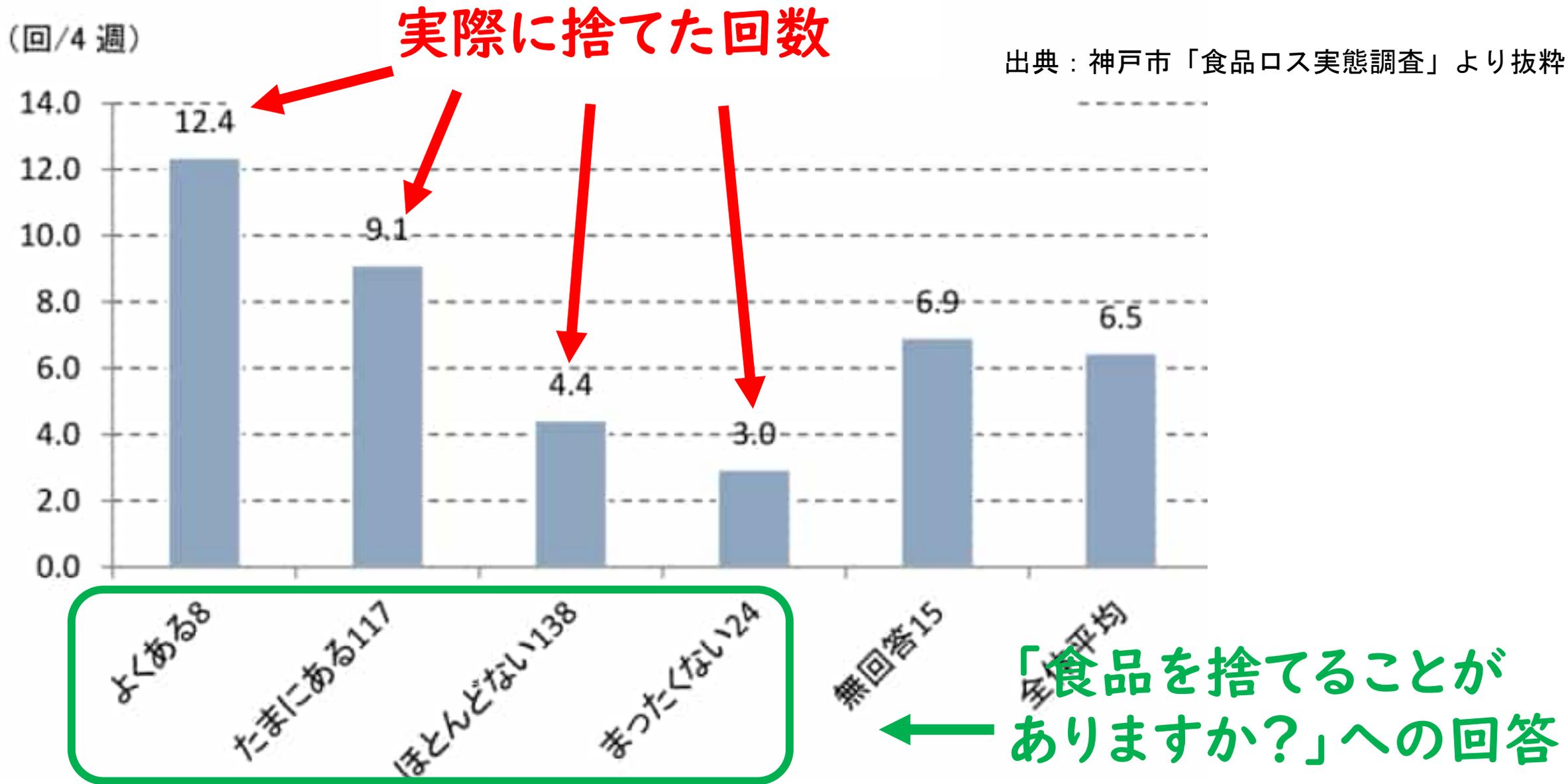
出典：消費者庁「令和2年度 消費者の意識に関する調査 結果報告書—食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査—」

図4 食品ロス問題を認知し、食品ロス削減に取り組む人の割合



- ◆ 環境問題・食料問題よりも倫理的問題、家計の節約という観点で見ている
- ◆ 家庭の食品ロスは自分の責任だと感じている
- ◆ 削減に1人1人が取り組むことは効果があると考えている
- ◆ すでに削減に取り組んでいると思っている

食品ロスを生んでいる自覚は低い



様々な行動が食品ロスを生んでいる

調達場面の行動

- 購買計画を立てない
- 計画通りに購入しない(衝動買いなど)
- 店舗の販売促進の影響で購入する
- 買い物の頻度が低い(まとめ買い)
- 購入時に日付表示を確認する
- 大きいサイズの食品を購入する
- 特定の目的にしか使わないものを購入
- 野菜等の詰め合わせを購入する
- 保存性の低い食品を購入する
- 鮮度の低い食品を調達する
- 他人から食品をもらう
- 家庭菜園で調達する
- 大型の食料品店で調達する

保存場面の行動

- 不適切な環境で保存する
- 不適切な容器・包装で保存する
- 保存方法に関する表示を利用しない
- 冷蔵庫内を適温に保たない
- 冷凍庫を活用しない
- 目に付かない場所に保存する

喫食場面の行動

- 食べ残しをする

管理場面の行動

- 在庫を積極的に消費しようとしな
- 在庫を把握していない
- 使用期限を把握していない
- 頻繁に予定外の夕食・欠食をする

処分場面の行動

- 表示期限で判断して廃棄する
- 五感で判断して廃棄する
- 調達・調理後の日数で判断して廃棄
- 開封時期で判断して廃棄する
- 少しの情報のみ参照し瞬時に捨てるかどうか判断する
- 食卓での食べ残しを再利用せず廃棄
- 好みに合わないために廃棄する
- 他の食品の保管場所確保のために廃棄
- 汚染を気にして廃棄する
- 食べる必要性を感じず廃棄する
- 冷蔵庫等の整理の際に廃棄する
- 食品の廃棄を先延ばしする

調理場面の行動

- 作りすぎる
- 食材の下処理で可食部を除去する
- 調理を失敗する



「賞味期限切れ」を理由に廃棄するのはなぜ？

農水省（2009）

食品を使用せずに捨てた理由：

「消費期限・賞味期限を過ぎた」50%

しかしながら…

賞味期限：おいしく食べられる期限
（過ぎても食べられないわけではない）
消費期限：安全性が保たれる期限

食品ロスを減らす行動をしてみよう

食品の期限表示を正しく理解する

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。

いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は、「食べても安全な期限」、**賞味期限**は、「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

食品ロス削減に効果的な方法

ご家庭からの食品ロスを計量し、記録するだけでも気づきが得られます。また、以下の取組も有効です。

まずは一度、記録してみましょう。記録だけじゃなく

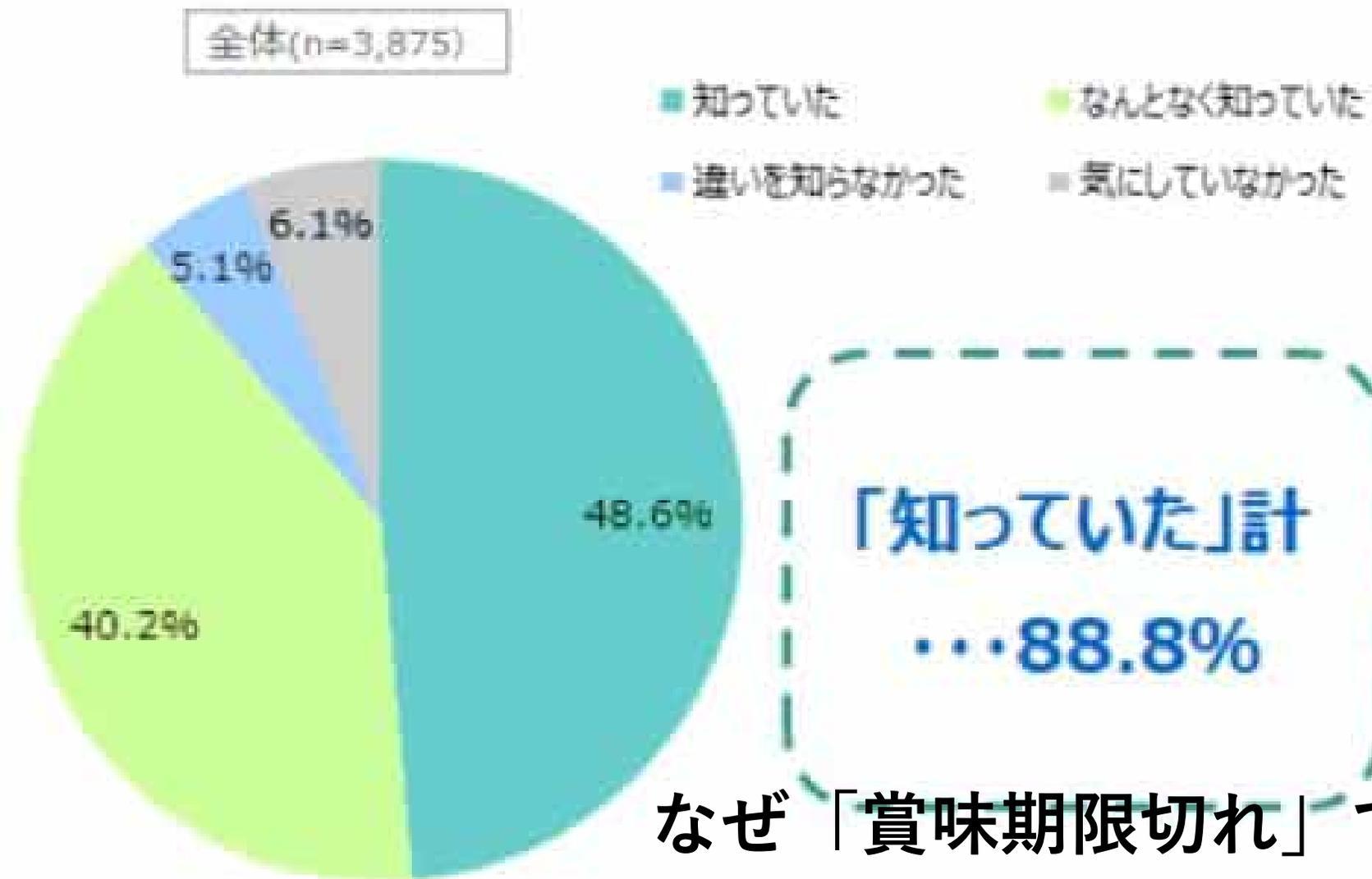
- 使いきれぬ分だけ買う。
- 家にある食材・食品をチェックする。
- 肉や魚の保存方法を工夫する。

調理で作りすぎない 余ったら作り替える

もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくはQRコードへ

料理レシピサイト「フックパット」内の「消費者がのキッチン」は、試作ページ

Q1.あなたは「賞味期限」と「消費期限」の違いを知っていましたか？（単一回答）



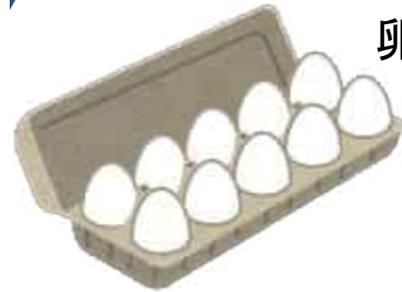
「賞味期限切れ」を捨てる ≠ 賞味期限・消費期限の意味を知らない

賞味期限・消費期限の意味より
どんな食品なのかを重視

五感による判断基準がないから
期限に頼らざるを得ない



個々の食品の保存性、食品の劣化に関する
経験・知識を習得する必要



卵の賞味期限：2週間

→生で食べられる期限

加熱する場合は、冬場2か月ほど食べられる
腐っていると異臭

古すぎる・食べるつもりが
ないから捨てている



処分にいたる以前の段階が重要



家庭の食品ロス削減の 介入方法

家庭の食品ロス削減のための色々な手段

行動変容の方法

- 情報提供
 - ・ キャンペーン、WS、チラシ
 - ・ 学校教育
- 規制
 - ・ 家庭ごみ有料化
 - ・ 生ごみ分別
- 環境整備
 - ・ 使い切りやすい商品開発
(食品・冷蔵庫…)
 - ・ 買いすぎない店舗設計
 - ・ フードドライブ

リーチを広げる方法

- モデルづくり
 - ・ 先進事例の支援・紹介
 - ・ コンテスト
- 関係者との連携体制構築
 - ・ 企業、市民団体との連携
 - ・ 推進会議の設置
- 協力者を増やす
 - ・ 食べきり協力店
 - ・ 食品ロス削減アンバサダー

チームEatAll
おいしいふくい
食べ切り運動

参考：山川（2021）「自治体の食品ロス削減施策の可能性」
Wunder et al. (2019) Policies against consumer food waste

キャンペーンの例

パンフレット
レシピ集
お片付けセミナー
イベント

札幌市



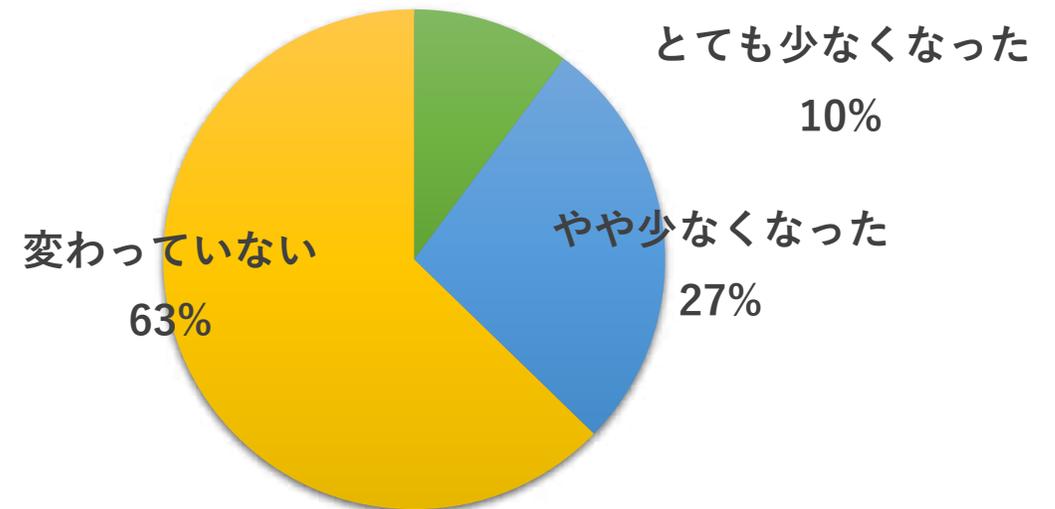
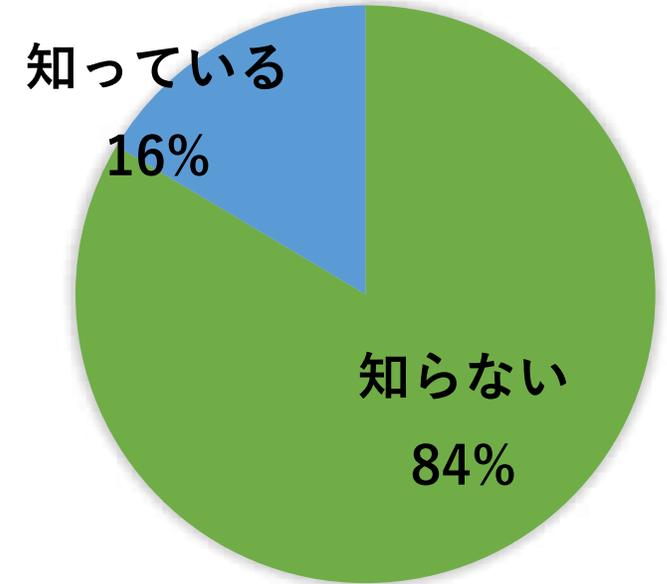
スープ作家
とコラボ

さいたま市



日曜日は食べつくスープ！キャンペーン 広報媒体

- パンフレットの配布：市役所、図書館、保健センター、区役所、公民館、子育て支援センターなど
 - 市の広報誌
 - 専用サイトの動画
 - Youtube動画にPR動画
 - 区役所、浦和駅前のデジタルサイネージでPR動画。
 - 映画の前のPR動画（12万回再生）
 - JR車内のTVでPR動画再生
 - ローカルTVで放送
 - ラジオ広報番組で放送
 - さいたま市ツイッター、市立小中学生教育用システムで動画視聴へ誘導
 - Yahooバナー、googleバナー、コンビニのポップのQRコード、
 - ごみ分別アプリ（18万ダウンロードあり）のプッシュ通知
 - 食べつくスープ専用インスタグラム
 - 小売店舗での紹介
- + 食品ロス削減全国大会inさいたま（2022年）



- 「とても少なくなった」と答えた人は、実際に食品ロス削減行動の実践度が高い
- キャンペーンに何度も接触している人は食品廃棄の頻度が低い

キャンペーンの課題とポイント

①ロス削減したい意識に実際の行動が伴わない

➡ 具体的な行動をターゲットにする必要

②人によって有効な策がちがう

➡ 多量排出者の属性を把握
生活スタイルに合わせた情報の提供が必要

③単なる情報提供では効果が低い

➡ 情報を提供する方法、文脈、タイミングに工夫が必要

③食品ロス削減に関心の高い人にしか届かない

➡ 関心の高くない人にリーチできる工夫が必要

食品ロス問題大事！
自分も気を付けよう



普段は忘れる
他のことが優先される

リーチを広げる
方法が重要！

具体的な行動をターゲットにする…とは？

様々な行動が食品ロスを生んでいる

- ### 調達場面の行動
- ・ 購買計画を立てない
 - ・ 計画通りに購入しない(衝動買いなど)
 - ・ 店舗の販売促進の影響で購入する
 - ・ 買い物の頻度が低い(まとめ買い)
 - ・ 購入時に日付表示を確認する
 - ・ **大きいサイズの食品を購入する**
 - ・ **特定の目的にしか使わないもの**を購入
 - ・ 野菜等の詰め合わせを購入する
 - ・ 保存性の低い食品を購入する
 - ・ 鮮度の低い食品を調達する
 - ・ **他人から食品をもらう**
 - ・ **家庭菜園で調達する**
 - ・ 大型の食料品店で調達する

- ### 喫食場面の行動
- ・ **食べ残しをする**

- ### 管理場面の行動
- ・ **在庫を積極的に消費しよう**としない
 - ・ 在庫を把握していない
 - ・ **使用期限を把握していない**
 - ・ 頻繁に予定外の外食・欠食をする

- ### 処分場面の行動
- ・ **表示期限で判断して廃棄する**
 - ・ 五感で判断して廃棄する
 - ・ 調達・調理後の日数で判断して廃棄
 - ・ 開封時期で判断して廃棄する
 - ・ 少しの情報のみ参照し瞬時に捨てるかどうか判断する
 - ・ **食卓での食べ残しを再利用せず廃棄**
 - ・ 好みに合わないために廃棄する
 - ・ 他の食品の保管場所確保のために廃棄
 - ・ 汚染を気にして廃棄する
 - ・ **食べる必要性を感じず廃棄する**
 - ・ 冷蔵庫等の整理の際に廃棄する
 - ・ 食品の廃棄を先延ばしする

- ### 保存場面の行動
- ・ 不適切な環境で保存する
 - ・ **不適切な容器・包装で保存する**
 - ・ 保存方法に関する表示を利用しない
 - ・ 冷蔵庫内を適温に保たない
 - ・ **冷凍庫を活用しない**
 - ・ **目に付かない場所に保存する**

- ### 調理場面の行動
- ・ 作りすぎる
 - ・ 食材の下処理で可食部を廃棄
 - ・ 調理を失敗する



冷凍保存を活用しない
下処理で可食部を除去

変容可能性の高い行動を選ぶ

- ①食品ロス削減に大きく貢献する
- ②現時点で多くの人がそうしている
- ③変容のハードルが低い

参考：野々村「家庭の食品ロスと消費者」

情報提供の方法にはどんなものがある？

一方向の情報提供

例) パンフレット、ニュースレター
これだけではあまり効果がない

コミュニケーション

例) グループワーク、SNSでの情報交換

フィードバック

例) ロスの記録
効果あり、参加促進が課題？

便利グッズ

例) 食品保存グッズ、役立つ情報が書かれたステッカー

環境省食品ロスダイアリー

3 チャレンジ! 7日間ではどうなるかな?

今度は実際に身の回りの食品ロスを調べてみよう!
7日間でのどのくらい食品ロスが出ているのかな?

1日目	月	日	(曜日)
! 食べ残し				
すてた物	重さ(g)	すてた理由		
	g			
	g			
	g			
	合計	g		

実習・モデリング

例) 調理実習、エコクッキング教室、youtube

プロンプト

例) 目につく場所の張り紙、
リマインドメール

複数の方法を
組み合わせることで
効果を発揮

ぜひ参考にしてください

単なる事例紹介ではない
R7年度公表予定

～自治体・事業者向け～
消費者の行動変容等による
食品ロスの効果的な
削減に向けた手引き

消費者の行動変容による
食品ロス削減の**基本的な考え方**
を知るための手引き

自治体職員向け
食品ロス削減のための
取組事例集

先進的な取り組み事例紹介
実施の流れ・ポイント

